



EFTERUDDANNELS- FORLØB

**TIL MEDARBEJDERE OG BEBOERE. ET PRAKSISNÆRT FORLØB MED
FOKUS PÅ VIDEN OG EKSEMPLER PÅ IMPLEMENTERING AF MERE
BEVÆGELSE PÅ BOSTEDER FOR PSYKISK SÅRBARE**

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank

Bygger på sunde værdier

Workshop 1

Tema

Sundhedsaspekter – fysisk, psykisk og socialt.

Formål

Formålet med at skabe mere bevægelse på bostedet er:

1. At flere borgere deltager i aktiviteter, hvor der indgår bevægelse
2. Afprøve tiltag og aktiviteter som understøtter praksis og forankres i hverdagen for beboerne på bostedet.
3. At evaluere og opsamle erfaringer med afsæt i de afprøvede tiltag og aktiviteter mhp. forankring af en prioriteret bevægelseskultur i hverdagen på bostedet.

Indhold

Tre timer med teori og praksis

Oplæg, refleksion og dialog

- Med afsæt i viden og kompetencer fra forløbet "Den motiverende samtale" reflekteres og afprøves forskellige praksisøvelser/bevægelse.
- Er bevægelse i den pædagogiske praksis en del af vores nuværende kultur?
- Hvilke aktivitetstilbud udbyder vi, og hvilke bevægelsesaktiviteter har vi succes med?
- Hvordan er bevægelse organiseret og prioriteret hos os?
- Hvordan kommer valget af bevægelsesaktiviteter til udtryk i det daglige pædagogiske arbejde med beboerne? – og blandt kollegaer?
- Hvordan udnytter vi pt. vores eksisterende rammer inde/ude – kan de udnyttes bedre? Er der faciliteter, vi savner?
- Hvilke erfaringer har vi med at samarbejde med det lokale foreningsliv/civilsamfund?
- Hvilke bosteder, som har implementeret bevægelse og fysisk aktivitet for psykisk sårbare, har vi kendskab til og evt. kan høste erfaringer fra?

Praksis

Præsentation og afprøvning af lettilgængelige aktiviteter som kræver minimal forberedelse.

Udemotion/bevægelse: Afprøve disc-golf, krolf, gå-fodbold, stoleidræt.

Frem til næste workshop

På baggrund af dagens input udvælger medarbejderne (alene eller i gruppe) et emne/aktivitet, som afprøves i praksis i perioden frem til workshop 2.
Erfaringer og ny viden fremlægges på workshop 2.

Kildehenvisning

Samtalegreb – idrættens narrativer.

TIB – tilpasset idræt og bevægelse.

Pædagogisk idræt / Aaron Antonovsky; OAS. Oplevelsen af sammenhæng, begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed

Icebreakers

Workshop 2

Tema

Tilpassede aktiviteter, Pædagogisk idræt – hvordan/kan inkluderende spil/aktiviteter, matche sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet?

Formål

Begrebsafklaring, viden om effekten af den vigtige hverdagsbevægelses indflydelse, set i et sundhedsmæssigt og forebyggelses perspektiv.

Indhold

Tre timer med teori og praksis

Oplæg, refleksion og dialog

- Fremlæggelse af refleksioner siden sidst. Ca. 15 min. Erfaringer med afprøvning af aktiviteter præsenteres i plenum. Spørgsmål: Levede formål og forventninger til gennemførelsen og oplevelsen op til hensigten med aktiviteten?
- Bevægelsens- og idrættens egen værdi. Model: "Spilhjulet" (i forhold til aktiviteter og faciliteter) – der arbejdes i praksis med justeringer og tilpasninger af aktiviteter, rekvisitter etc.
- Dialog om "rollen som igangsætter/kulturbærer" – didaktiske overvejelser i forhold til aktivitet som pædagogisk redskab.
- Præsentation af Idræt for sindet/DAI's motionskampagner: "Winter-walkning", 100 km for mental sundhed, La Vuelta på kondicyklen, 10-10-10 på World Mental Health Day, medarbejder netværk mm.

Praksisdelen

Afprøve modellen "Spilhjulet" i praksis på aktiviteter som krolf, gå-fodbold, floorball, aktivitet på stol, gå-og rejsesættesig-test.

Frem til næste workshop

Arbejde videre med afprøvning af en valgt aktivitet. Fokus på inddragelse af borgerne.

Kildehenvisning

Anvendt teori

Rønholt og Peitersen; Grundbog i Idrætsdidaktik (2008): Spilhjulet

Fokus på sundhedsstyrelsens anbefalinger for bevægelse
60 min dagligt

Workshop 3

Tema

Implementering og forankring.

Formål

At bevægelse, motion og fysisk aktivitet bliver en prioriteret aktivitet - og indgår på lige fod med andre indsatser/aktiviteter på bostedet.

(Ude)aktiviteter som brobygger til civilsamfundet

Afholdelse/fejring af World Mental Health Day 10. oktober – tværgående samarbejde med eksempelvis SIND, lokale idrætsforeninger, øvrige foreninger?

Indhold

Tre timer med teori og praksis

Refleksion, oplæg og dialog

- Har du i løbet af de 2 foregående workshops ændret opfattelse/syn på bevægelse og fysisk aktivitet i en positiv retning?
- Har den fysiske aktivitet/bevægelse været en meningsfuld del af din arbejdsdag i forløbet?
- Har du observeret forandringer/nye kompetencer i interaktionen med borgerne/ mere aktivitet /bevægelse hos beboerne?
- Glæde/modstand mod bevægelse?
- Har du opnået/ fået nye relationer gennem fælles oplevelser med bevægelse til beboerne? til kollegaerne?

Synlighed og implementering

- Hvordan vil vi sikre at fysisk aktivitet og bevægelse bliver mere synligt på bostedet, og herunder sikre at det gøres systematisk og struktureret?
- Hvordan/kan vi inddrage beboerne i forberedelsen/afviklingen af de fysiske aktiviteter? Har der tidligere i forløbet være beboere som har udvist interesse for dette? hvordan sikrer vi at beboere som har udvist interesse, identificeres og forberedes på at de vil blive inddraget/lyttet til?
- Har du/I fået øje på nye kompetencer hos beboerne? Hos dine kollegaer?
- Har forløbet givet dig ny viden om dine kollegaers kompetencer?
- Hvordan kan vi styrke samarbejde med civilsamfundet, foreningsidrætten, andre foreninger fremadrettet?

Konkretisering

- Hvordan fordeler vi ansvaret for at gennemføre planlagt fysisk aktivitet på bostedet?
- Hvem gør hvad, hvornår?
- Hvem har ansvaret for hvad?
- Hvad er tidsperspektivet i at sikre bæredygtige løsninger i hverdagen, hvor de pædagogiske og sundhedsmæssige fagligheder supplerer hinanden.

Implementeringsproces

At tage fysisk aktivitet og bevægelse seriøst, stabilitet, fagligheden indsats/kulturforandring. Indsatser og opmærksomhedsemner som kræver en særlig ledelsesmæssig og kollegial opbakning.

Er der i forbindelse med ovenstående "noget" du/I ønsker gjort/prioriteret anderledes eller noget du/I savner arbejdspladsen?



Kontakt for yderligere information

PRIS: 30.000 incl. Undervisningsmaterialer – forløbet afvikles på bostedet

Lisbeth Crafack, idrætskonsulent – Tlf. 20 45 91 69 – E-mail: lisbeth@dai-sport.dk